



Hähnchenschenkel mit orientalischer Gewürzmarinade



Zutaten

Menge

1 Handvoll	grüne Oliven ohne Stein
½ TL	Zimt
1 kleines Bund	glatte Petersilie
1 TL	Koriander
5 EL	Öl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Kurkuma
½ TL	Kreuzkümmel
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Salz
300 g	Couscous
400 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Hühnerbrühe
4	Hähnchenschenkel ohne Haut
1	unbehandelte Zitrone

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min. + 1 Std. Marinierzeit

pro Portion: 3657 kJ, 874 kcal, 62,2 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 46,7 g Fett, 218 mg Cholesterin, 6,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Dieses marokkanische Zitronenhuhn wird durch eine orientalische Marinade mit Koriander, Zimt, Knoblauch, Kümmel und Kurkuma zu einer echten Geschmacksexplosion! Unser marokkanisches Zitronenhähnchen wird in einer Pfanne super zart gegart und anschließend mit Couscous und Oliven serviert. Das Zitronenhuhn ist aber nicht nur super zart und mega lecker, sondern auch wirklich easy gemacht. Probier's unbedingt aus, so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Marinade vorbereiten. Dazu die Knoblauchzehen fein hacken. Aus Koriander, Zimt, Knoblauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, 4 EL Öl, dem Saft der Zitrone und 1 TL Salz eine Marinade anrühren und das Hähnchen mit der Marinade einreiben. Die Marinade musst du für mindestens eine Stunde einwirken lassen.

Step 2:

Jetzt kannst du die Zwiebel schälen und fein würfeln. Nun eine Pfanne erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und die Zwiebel darin andünsten. Dann die Zwiebelwürfel zur Seite schieben und die Hähnchenschenkel anbraten. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Jetzt alles mit Hühnerbrühe ablöschen, die Oliven dazugeben und etwa 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Couscous mit kochender Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt quellen lassen.

Step 3:

Zum Schluss kannst du die Soße noch mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und das Zitronenhuhn zusammen mit dem Couscous und frisch gehackter Petersilie servieren.